

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (تغذیه سالم)
ویژه اطرافیان سالمند

تغذیه :

در تمام دوران زندگی، تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی داشته است. در دوران کهولت نیز نیاز به انرژی کاهش می یابد که این امر به علت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژی های اولیه بدن است .

آیا می دانید افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز به طور منظم صبحانه می خورند . ?
- در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می کنند. ?
- همواره وزن ثابتی دارند . ?
- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد. ?
- چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می کنند. ?
- از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد ، خودداری می کنند. ?

با یک برنامه غذایی صحیح ، می توان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش داد. از طرفی برنامه ریزی غذایی برای سالمندان با توجه به شرایط خاص این دوره، تفاوت هایی با بزرگسالان دارد. برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید دانست که از چه مواد غذایی و به چه مقدار خورده شود تا سلامتی بدن حفظ گردد. به طور کلی نیازهای غذایی بدن شامل: انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است.

مصرف روزانه 6-8 لیوان آب برای بدن ضروری است .

برای تأمین نیازهای غذایی روزانه ؛ هر روز باید در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد:

1. گروه شیرولبنیات

1 لیوان شیر کم چرب = 1 لیوان ماست کم چرب = 1 قوطی کبریت پنیر = 2 لیوان دوغ کم نمک = 1 لیوان کشک = 1/5 لیوان بستنی (در طول روز 2-3 سهم از مواد فوق مصرف شود)

2. گروه گوشت ، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

2-3 قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته = یک عدد قسمت پایین ران مرغ = $\frac{1}{2}$ سینه مرغ کوچک = 1 لیوان

حبوبات پخته = $\frac{1}{2}$ لیوان حبوبات خام = $\frac{1}{2}$ لیوان انواع مغزها = 2 عدد تخم مرغ (در طول روز 2-3 سهم از مواد فوق مصرف شود)

3. گروه نان و غلات

یک کف دست نان سنگک = 4 کف دست نان لواش = 1 کف دست نان تافتون = 1 کف دست نان بربری = $\frac{1}{2}$ لیوان برنج پخته شده = 1 لیوان از انواع غلات پخته = $\frac{1}{2}$ لیوان غلات خام = $\frac{1}{2}$ لیوان ماکارونی پخته (میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان فعالیت روزانه و وزن دارد بر حسب نیاز در طول روز 6-11 سهم از مواد فوق مصرف شود).

4. گروه میوه و سبزی ها

روزانه 2-4 سهم از میوه ها و 3-5 سهم از سبزیها مورد نیاز است . 1 عدد سیب یا پرتقال یا هلو متوسط =

$\frac{1}{4}$ طالبی متوسط = $\frac{1}{2}$ لیوان گیلان = $\frac{1}{2}$ لیوان جبه انگور = 3 عدد زردآلو = $\frac{1}{2}$ لیوان آب میوه = 1

لیوان سبزی برگی شکل خرد شده = $\frac{1}{2}$ لیوان سبزی پخته شده = 1 عدد سیب زمینی متوسط .

منبع :مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد 1- چاپ اول - سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت (122)

واحد بهداشت خانواده - پاییز 1387